

## *Processus de changement personnel*

*Darrel Johnson (adapté de Carl R. Rogers)*

Darrell Johnson est un chrétien du Canada qui prépare un doctorat de psychologie à l'Université de Montréal. Il nous fait part ici des étapes nécessaires au processus du changement personnel.

### **STADE 1**

Refus de communiquer, **sinon sur des sujets extérieurs**. Les sentiments personnels ne sont ni perçus, ni reconnus comme tels.

Les **schématisations** personnelles sont extrêmement rigides. A ce stade il n'y a, en fait, aucun désir de changement.

Les «schèmes» dont la personne se sert pour construire son expérience ne sont apparemment pas affectés par les événements du présent; dans sa manière de vivre la personne se croit tributaire de ces «schèmes». Ainsi, les problèmes qu'il reconnaît sont exclusivement ceux qui sont extérieurs à sa personne.

### **STADE 2**

A ce stade le sujet doit éprouver qu'il est inconditionnellement accepté par le thérapeute. Il a toujours les mêmes dispositions. Cependant, sa façon de s'exprimer sur autrui devient moins superficielle; il ressort de cette façon de s'exprimer sur les autres que «les autres ont des sentiments qui leurs sont propres».

### **STADE 3**

Le sujet parle de son «Moi» comme d'un objet (qu'il a) et dont les autres lui renvoient l'image. Il parle beaucoup de sentiments et d'intentions non actuels... Les sentiments sont vécus dans la honte, l'abnormalité. Les schèmes personnels sont toujours rigides mais maintenant perçus comme étant **PERSONNELS**. Les choix personnels sont reconnus comme inefficaces.

#### **STADE 4**

Les sentiments sont encore décrits comme des objets ou comme un «Avoir», mais dans le présent. Le client se rend compte des dissonances et des contradictions entre son moi, tel qu'il le voit jusqu'à présent, et ses possibilités réelles. Il prend alors le «risque» d'une relation affective avec le thérapeute (bien que cela lui paraît encore dangereux).

#### **STADE 5**

Le sujet exprime maintenant ouvertement ses sentiments réels envers le thérapeute. Il y a une prise de conscience claire de sentiments actuellement éprouvés et vécus. Le client revendique ses sentiments, désire les vivre, être son vrai moi. Il s'accepte. Il peut commencer à accepter sa responsabilité. Il commence à accepter en face ses propres contradictions. IL peut commencer à utiliser ses expériences actuelles (ce stade est déterminant, dit Rogers).

#### **STADE 6**

«En supposant que le client continue d'être pleinement accepté dans sa relation thérapeutique, écrit Rogers, le 5e stade est souvent suivi d'une phase distincte, parfois dramatique...» Le «Moi» adhère aux sentiments qu'il ressent et accepte comme tels, ce qui produit une détente physiologique, une relaxation musculaire nouvelle, une acceptation des larmes (par exemple). Dans l'ensemble, l'organisme fonctionne mieux.

C'est à ce stade que l'expérience présente et immédiate, enfin acceptée, devient une référence à laquelle le sujet se reporte pour comprendre ce qu'il est et ce qu'il fait. Il reconnaît et accepte ses sentiments dès qu'il les éprouve. Il peut faire face à ses expériences avec plus d'efficacité. Ce stade, une fois atteint, est irréversible.

#### **STADE 7**

A ce stade l'acceptation «inconditionnelle» du sujet par le thérapeute n'a plus d'effet thérapeutique puisque le stade précédent (6) est irréversible. Le patient aménage son expérience de façon continuellement changeante; ses schèmes personnels se modifient sous l'effet des événements successifs de sa vie quotidienne. La nature de son expérience vécue est celle d'un processus.

la parabole du «fils prodigue» illustre bien le principe découvert  
par la psychologie moderne selon lequel une personne doit se  
savoir écoutée, accueillie et aimée pour trouver la force de  
changer de vie.



Rembrandt : L'Enfant Prodigue